Machine Translated by Google

ORAL HEALTH, NATURALLY

Homemade Toothpaste & Mouthwash Recipes

By Kirsten Anderberg

Machine Translated by Google

Doğal Olarak Ağız Sağlığı: Ev Yapımı Diş Macunu ve Gargara Tarifleri

Kirsten Anderberg tarafından yazıldı, 2006 Yazı ve 2011 Ocak

Machine Translated by Google

Telif Hakkı © 2011, Kirsten Anderberg

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yazarın yazılı izni olmadan kısa incelemeler dışında herhangi bir biçimde çoğaltılamaz. Tüm fotoğrafların telif hakkı © Kirsten Anderberg. Daha fazla bilgi için kirstenaATresist.ca ile iletişime geçin. K. Anderberg'in diğer makaleleri için www.kirstenanderberg.com adresini ziyaret edin.

Machine Translated by Google

Tarafından yayınlandı:

Kirsten Anderberg

Posta Kutusu 537

Ventura, Kaliforniya 93002

Machine Translated by Google

özveri

Bir gün herkes için evrensel bir diş bakımı programı olacağı umuduna adanmıştır.

Machine Translated by Google

Bölümler

Bölüm 1: Kendi Ağ ız Hijyeni Ürünlerinizi Yapmanın Nedenleri

Bölüm 2: Ev Yapımı Diş Fırçaları

Bölüm 3: Diş Macunu/Toz Tarifler

Bölüm 4: Ev Yapımı Gargaralar

Bölüm 5: Ağ ız Sağ lığ ı İ çin Yiyecekler

Bölüm 6: Çareler

Bölüm 7: Bitki Tedarikçileri

Bölüm 8: Ticari Ağ ız Bakımı

Bölüm 9: Doğ al Ağ ız Sağ lığ ı Bağ lantıları

Machine Translated by Google

giriiş

Amerikalıların çoğ u, ağ ız hijyeni için gerekli olan her ş eyi prefabrike, seri üretilen ambalajlarda satın almaya alış kındır, ancak dünyanın her yerindeki insanlar ve geçmiş zamanlarda, çevrelerinde yetiş en bitkilerden yapılan doğ al diş fırçaları ve diş macunları kullanmış lardır. Modern diş fırçasının öncüsü bir daldı ve ilk diş macunları doğ al bağ layıcılı bitkisel tozlardı. Geleneksel olarak ağ ız hijyeni için kullanılan bitkiler, diş ler, diş etleri ve ağ ız için yararlı yağ lar ve özellikler içerir. Bu makale, diş lerinize ve ağ zınıza doğ al olarak bakmanın farklı yollarını keş fedecek ve yazar tarafından doğ al ağ ız bakımı üzerine 30 yıllık asimile edilmiş araş tırmanın doruk noktasıdır.

SORUMLULUK REDDİ : Otları tam olarak incelemediyseniz ve doğ ru bir ş ekilde tanımlamadıysanız, herhangi bir bitkiyi tıbbi olarak, dahili veya harici olarak yemeyin, içmeyin veya kullanmayın. Lütfen aş ina olmadığ ınız bitkileri kullanmadan önce doktorunuza ve/veya yerel alternatif bitkisel bakım uzmanınıza danış ın. Mountain Rose Herbs (www.mountainroseherbs.com) gibi lisanslı bir satıcıdan organik ş ifalı bitkiler satın almak en güvenlisidir . Kendi bitkilerimin birçoğ unu kiş isel kullanım için yabani olarak üretiyorum, ancak üzerinde yabani bitkiler yaptığ ınız toprağ ın tarihini öğ renmek akıllıca olacaktır. Kullandığ ım yerlerden biri terk edilmiş bir organik bitki çiftliğ i ve sahibi yabani otlar arasında yiyecek aramama izin veriyor. Kasabanın kırsal bir kesimindeki aş ırı büyümüş ve artık kullanılmayan bölgede kullanmak için bol miktarda ısırgan otu, karakafes, nergis, böğ ürtlen ve diğ er ş ifalı otlar buldum. Bunu size güvenli yiyecek arama örneğ i olarak söylüyorum. Kirliliğ i eve getirirken zehirli topraklarda yetiş en ş ifalı bitkiler yetiş tirmenin hiçbir anlamı yoktur, bu nedenle yalnızca vücudunuzda ve vücudunuzda kullandığ ınız bitkilerin değ il, toprağ ın sağ lığ ının da farkında olun. Örneğ in, araba egzozundan kaynaklanan kirlilikle dolu olduklarından, yolun kenarından bitki toplamak asla akıllıca değ ildir. Bölgeye böcek ilacı püskürtülmüş olabileceğ inden, ş ehirlerdeki kamu arazilerinde bitki toplarken dikkatli olun. Kafanızı kullanın ve yine, en güvenli yol, bitki tanımlama konusunda kapsamlı bir taş ra eğ itimi almadıysanız ve bitkilerin üzerinde büyüdüğ ü arazinin tarihi hakkında bilginiz yoksa, lisanslı bir bitki deposundan bitki satın alma

Machine Translated by Google

Bölüm 1: Kendi ağ ız hijyeni ürünlerinizi yapmanız için nedenler

1. Kalite Kontrol! Herhangi bir kimyasal madde içermeyen taze, organik malzemeler kullanın.
2. Koruyucu Yok! Ev yapımı kozmetiklerin uzun raf ömrüne ihtiyacı yoktur.
3. Çevre Dostu! Ş iş eleri ve kavanozları yeniden kullanarak ambalajlamayı azaltın.
4. Kirliliğ i Azaltın! Tom'un diş macunu, Tom'un arka bahçesinde yapılmış gibi görünse de, Tom'un fabrikasının gerçekte endüstriyel bir bela olduğ unu duydum. Kendi kozmetik ürünlerinizi yaparak, kitlesel olarak pazarlanan kozmetiklerin yarattığ ı endüstriyel kirliliğ i ortadan kaldırmış olursunuz.

5. Tasarruf Edin! Yabani otlar toplayın veya ş ifalı bir bitki bahçesi yetiş tirin, ardından kendi toniklerinizi yapın ve tasarruf edin!
6. Kültür Tarihi! Büyükannen kozmetiklerinin çoğ unu kendi yaptı, kaybolmuş bir Kendin Yap sanatı. Ona sor!

Machine Translated by Google

Bölüm 2: Ev Yapımı Diş Fırçaları

Hippi diş hekimi Thomas McGuire, DDS'nin şu anda baskısı tükenmiş 1972 tarihli "The Tooth Trip" adlı kitabında yazar, iyi doğal diş fırçaları yapan "oldukça iyi kıllara" sahip üç bitkiden bahsediyor. Bahsettiği üç bitki Marshmallow, Yonca ve Meyan Köküdür.

Marshmallow Diş Fırçaları: Marshmallow kökü diş fırçaları yapmak için, kökün 5 inç uzunluğundaki parçalarını kesmenizi (düz bölümleri seçin) ve ardından bir ipi çözer gibi iki ucunu çözmenizi veya soymanızı önerir. Daha sonra tatlandırmak ve yumuşatmak için birkaç çubuk tarçınla kaynatın. Yumuşadıklarında, onları kaynar sudan dikkatlice çıkarın ve kuruması ve güçlenmesi için 24 saat brendi içinde bekletin. Daha sonra kökler ılık bir fırında veya sıcak bir odada ölür. Kuruduktan sonra bunları bir araya toplayabilir ve bir sapa takabilir veya sadece parmaklarınızla kullanabilirsiniz. Kök fırçaları kullanmak için, kullanmadan önce yumuşatmak için birkaç dakika ılık suda bekletmeniz gerekir, ancak daha sonra diş tozu ekleyebilir veya tıpkı naylon kıllı bir fırçada yaptığınız gibi macun ve fırçalayabilirsiniz. Müsilaj tahrişleri yatıştırdığından, diş çıkaran bebekler ve çiğneyen veya ağrılı diş etleri veya ağızları olan kişiler için hatmi köklerini çiğnemek önerilir, bu nedenle diş fırçası olarak kullanılması da bazı yatıştırıcı etkiler sunabilir.

Yonca Diş Fırçaları: Dr. McGuire, yonca kökü diş fırçası yapmak için, çapları kalın olan yonca köklerini alıp, dış kabuğunu veya kabuğunu soyabileceğinizi söylüyor. Ardından oda sıcaklığında yavaşça kurutursunuz. Kökler kuruduğunda 3-5 inçlik parçalar halinde kesin. Ardından lifleri kırmak ve bir fırça oluşturmak için her bir uca bir çekiçle vurun. Sadece kıl yapacak kadar ezin. Ardından kökleri ikiye katlayabilir ve demetleyebilirsiniz. Kullanmadan önce ılık suda bekletmeyi unutmayın.

Meyan Kökü Diş Fırçaları: McGuire'ın doğal liflerden önerdiği son diş fırçası meyan kökünden yapılıyor. Bunun özellikle hassas ve narin diş etleri için iyi olduğunu söylüyor ve kendi bitkisel bilgime göre meyan kökünün sindirime yardımcı olduğunu da söyleyebilirim ve bu diş fırçası zaten aromalı! Düz kökleri seçin ve 3-5 inçlik parçalar kesin, hafif ısıyla kurutun, ardından her iki uçtaki derinin dış katmanını çıkarın. Kökleri ikiye katlayın ve bir sap yapmak için bağlayın. Bir kök fırçası için gereken kök sayısı, köklerin boyutuna göre değişir. Görüldüğü gibi Dr. McGuire'ın örneklerinde olduğu gibi, toksik olmadığı sürece sert ve liflere bölünmüş bir ucu olan herhangi bir ince dalı kullanabilirsiniz. 1979'da Seattle'daki Ravenna Co-op'tan (sağlıklı gıda mağazası) "The Tooth Trip" kitabını satın aldım ve orijinal kopyam bugüne kadar hala duruyor. Bu kitabın kullanılmış kopyalarını Amazon'da makul fiyatlarla sipariş edebilirsiniz ve kesinlikle tavsiye ederim. Doğal diş ve ağız bakımı üzerine gerçekçi, kolay anlaşılır harika bir astardır.

Machine Translated by Google

Dünya çapında diş fırçası için kullanılan diğer bitkiler/ağaçlar arasında defne, okaliptüs, meşe, neem, köknar ve ardıç bulunur. Okaliptüs yemediğim için bazılarını kullanıp kullanamayacağımdan emin değilim, bu yüzden dişlerimi onunla fırçalamak kötü bir fikir gibi görünüyor. Sağduyu ve bilgeliği kullanın. Bitkiyi yemeyecekseniz, muhtemelen diş fırçası yapmak iyi bir fikir değildir! Bu bana Dr. Bronner'ın Nane Sabunu ve diş macunu olarak birçok kullanımından birini öneren etiketini hatırlatıyor. Bunu denedim ve tavsiye etmiyorum! Sıvı nane sabunu ağzınızda köpürür ve sabun tadı verir ki bu hiç hoş değildir.

Aşağıdaki tariflerde şu kısaltmaları kullanıyorum: t. = çay kaşığı, T. = Yemek kaşığı, C. = fincan

Machine Translated by Google

Bölüm 3: Ev Yapımı Diş Macunu/Toz Tarifler

Patlıcan Diş Tozu: Alicia Bay Laurel'in aynı döneme ait 1971 tarihli harika kitabı "Living On The Earth"de alış ılmadık bir "Patlıcan Diş Tozu" tarifi vardır. (Bu kitabın da baskısı artık tükendi ve 1970'lerde gençken en sevdiğ im kitaplardan biriydi. Nasıl daha doğ al yaş anacağ ına dair yararlı bilgilerle dolu. Ş u anda baskısı tükenmiş olsa da, kopyaları hâlâ www. Kitabın patlıcan diş tozu tarifinde patlıcanın içinin küp ş eklinde kesilip her bir küpün folyoya sarılıp kızgın kömüre atılması gerektiğ i yazıyor. Yaklaş ık 15 dakika sonra patlıcan siyahlaş acak ve ufalanacaktır. Beyaza dönerse çok piş miş , atın. Siyah patlıcan tozunu alın ve eş it miktarda deniz tuzu ile karış tırın. Kavanozlarda saklayın. Kitapta "Patlıcan pek çok diş eti hastalığ ına ş ifadır. Tuz da ağ za çok iyi gelir." Bitki uzmanı Leslie Tierra, patlıcan külünün "diş ağ rısını, sedef hastalığ ını ve diğ er ağ ız ve diş eti rahatsızlıklarını" iyileş tireceğ ini söylediğ i bir karış ım da öneriyor. Yaralandığ ımızda veya soğ uk algınlığ ına yakalandığ ımızda ağ ızdaki enfeksiyonları azaltmaya yardımcı olması için tuzlu suyla gargara yapmamız söylendiğ inden, tuzu diş macunu olarak kullanmak da mantıklıdır. Diş macununun bir parçası olarak sade tuz kullanmakla ilgili merak ettiğ im tek ş ey, hassas bölgeleri yakabilmesi ve günlük fırçalama için biraz sert olması sanırım. Belki de haftada bir veya iki kez tuz içeren bir diş tozu ile fırçalamak en iyisi olur, kendi görüş üm.

Portakal veya Limon Diş Tozu: 2 T. öğ ütülmüş kurutulmuş limon ve/veya portakal kabuğ u, 1/4 c. kabartma tozu, 2 ton. tuz

Kabartma tozu uzun zamandır diş tozu olarak kullanılmaktadır. Kabukları bir mutfak robotunda, karış tırıcıda veya havanda döverek toz haline getirin. Tuz ve soda ekleyin ve hepsi ince bir toz olana kadar karış tırın. Kullanmak için avucunuzun içine pudranın bir kısmını dökün, ıslak fırçayı pudraya sürün ve fırçalayın. Tozu 1/4 t ekleyerek macun haline getirebilirsiniz. 1 tona kadar hidrojen peroksit. narenciye diş tozu. Hidrojen peroksit eklerseniz, hidrojen peroksit içemeyeceğ iniz için yutmamaya dikkat edin.

Altın Mühür ve Mür Ş ifa Tozu: Diş etlerinizi ve diş lerinizi güçlendirmek ve temizlemek için bitkisel fırçalama müstahzarları yapabilirsiniz.
Eş it miktarda mür tozu ve altın mühür tozu karış tırın ve ardından diş lerinizi ve diş etlerinizi bununla fırçalayın. Tadı gerçekten buruk ve acıdır, ancak diş etlerinizi güçlendirmeye ve iyileş tirmeye yardımcı olacaktır. Bunu sadece ara sıra kullanmanızı öneririm çünkü bunlar güçlü acı bitkilerdir ve bunu yutmayın. Yaparsan seni öldürmez ama mür yemeni önermiyorum, bu yüzden bunu yutmanı önermiyorum.

Adaçayı: Diş lerinizi temizlemek ve beyazlatmak için adaçayı yapraklarını diş lerinize sürebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bölüm 4: Ev Yapımı Gargaralar

Genellikle yarım haftalık partiler halinde gargara yaparım ve kullanım için buzdolabında saklarım. Sabah diş lerimi fırçalamaya gittiğ imde, buzdolabından lavaboya küçük bir bardak alıyorum. (Saç tonikleri veya yüz bakımları gibi diğ er ev yapımı kozmetik ürünlerini de buzdolabında saklıyorum, bu yüzden genellikle bunları aynı anda alıp sabah ritüelleri için küçük bir sepet içinde banyoya getiriyorum.)

Biberiye-Nane Gargarası: 2 buçuk su bardağ ı suyu kaynatın ve ocaktan alın. 1 ton ekle kıyılmış taze nane yaprakları, 1 t. doğ ranmış biberiye yaprağ ı, 1 t. Anason Tohumu. Örtün ve otları 20 dakika suda bekletin. Soğ utun, süzün ve ardından gargara olarak kullanın. Taze kalması için buzdolabına koyun. Bu, biberiyeden biraz çam kokulu, naneli, meyankökü aromalı bir gargaradır.

Karanfil Gargara: Bu baharatlı gargarayı, içinde 3 T karanfil bulunan bir litre suyu kaynatarak yapabilirsiniz. Karanfilleri bir kaş ık veya bıçağ ın arkasıyla ezerek ezin veya dilimleyerek özünün suya geçmesini sağ layın. Bir saat kadar üzeri kapalı olarak piş irin, sonra soğ utun, süzün ve kullanın. (Ekstra temizleme gücü için biraz deniz tuzu da ekleyebilirsiniz.) Taze kalması için buzdolabında saklayın. Bu gargara eş siz ve canlandırıcı harika bir tada sahiptir. Karanfil yaygın olarak diş ağ rısını tedavi etmek için kullanılır ve Romalılar onları nefes tazeleyici olarak kullanırdı. Karanfil tomurcuklarının yağ ı, karanfil yaprağ ının yağ ından biraz daha yumuş aktır ve bu nedenle diş ağ rısı için tavsiye edilir. Karanfil bir antiseptik ve antiviraldir ve iyileş meyi ve temizliğ i teş vik etmek için kullanılır. Karanfiller ayrıca aromatiktir ve bu nedenle rahatlatıcı banyolar gibi aromaterapide kullanılır. Yetiş tirilen tüm karanfillerin yaklaş ık yarısı, Endonezya'da üretilen ve ihraç edilen karanfilli sigaralara dönüş türülür.

Kekik Gargara: Kekik, iyileş tirici özelliklere sahip olduğ u için geleneksel olarak Avrupa'da soğ uk algınlığ ı ve grip tedavisine yardımcı olmak için kullanılmış tır. Aynı özellikler kekik gargarasında da faydalıdır. Biraz su kaynatın, suyu ocaktan alın, içine biraz kekik atın ve üzerini kapatın. 10-20 dakika demlenmesini bekleyin, ardından kekiğ i süzün/ çıkarın ve kekik çayını gargara olarak kullanın. Daha fazla kekik ve daha az su kullanarak ve/veya daha uzun süre demleyerek daha güçlü hale getirebilirsiniz. Taze tutmak için soğ utun.

Lavanta Gargara: Lavanta sakinleş tirici kokusu aynı zamanda ş ifalı bir gargara yapar. Suyu kaynatın, ocaktan alın, ardından lavantayı ekleyin ve üzeri kapalı olarak 10-20 dakika demleyin. Buna daha ilginç hale getirmek için lavanta-papatya, gül-lavanta, gül-nane-lavanta, lavanta-portakal veya lavanta karanfil kombinasyonları gibi baş ka bitkiler de ekleyebilirsiniz. Farklı ruh halleri ve mevsimler için tatlarla oynayın. Bazı gargaraları dolunay için, bazılarını yeni ay için yapabilir veya her ay farklı bir bitki kullanabilirsiniz. Astrolog arkadaş larımdan bazıları kullanmayı seviyor

Machine Translated by Google

belirli astrolojik döngüler sırasında belirli otlar. El yapımı ağ ız hijyeni ürünlerinin güzelliğ i, ticari ürünlerin sunmadığ ı bir özgürlükle onları çeş itlendirebilmeniz ve deneyebilmenizdir.

Gül Gargarası: Ben çocukken annem Hindistan'da hostesken yapmayı öğ rendiğ i bir tatlıyı taze gül yaprakları kullanarak yapardı. 1960'larda Los Angeles banliyölerinde bu tatlıyı yenilebilir çiçeklerden yapmak egzotik kabul edildi. Ancak yaş landıkça, birçok yiyeceğ in gül suyu ve hatta gül yaprakları ve diğ er yenilebilir çiçekler kullanılarak yapıldığ ını fark ettim. Gül suyunun hafif bir kokusu ve tadı vardır ve gargara için harika bir bazdır. Diğ er gargara tariflerinde olduğ u gibi, biraz su kaynatın, ocaktan alın ve ardından taze veya kuru gül yapraklarını suya ekleyin, üzerini kapatın ve 10-30 dakika bekletin. Gül yapraklarını çıkarın ve kullanın.

Aslında bu bir tür gül suyu ama gargara için güzel bir temel oluş turuyor. Gül-nergis karış ımı veya gül-papatya gibi eklenen diğ er bitkilerle de güzel olur.
Bahçelerdeki güllerin çoğ u pestisitlerle dolu olduğ undan ve yenilebilir kullanımlar için uygun olmadığ ından, organik gül yaprakları kullandığ ınızdan emin olun. Kurutulmuş gül yapraklarını çevrimiçi olarak veya yerel sağ lıklı gıda mağ azalarında toplu kutularında veya çay bölümlerinde satın alabilirsiniz. Kurutulmuş veya taze gül yaprakları kullandığ ınızda gargaranın tadı farklı olacaktır. Taze yapraklar daha taze, daha hafif bir tada sahipken, kurutulmuş yapraklar daha derin bir tada sahiptir. Taze tutmak için soğ utun. Gül suyunu yemek piş irmede, lassis, badem ezmesi, baklava, dondurma vb. ş eyler için veya nemlendirici uygulamadan önce yüz toniğ i olarak da kullanabilirsiniz. Yukarıdaki tarifte yer alan lavanta suyu da bu ş ekillerde kullanılabilir. Bu gül suyu, sağ lıklı gıda mağ azalarında ve eczanelerde bulunan gliserin ile karış tırıldığ ında, cildi nemlendirmek için spritzer olarak kullanılacak harika bir sprey oluş turur.

Anason Gargara: Anason tohumları, ağ zınız için iyi olan meyan kökü aromalı bir gargara yapar. Suyu kaynatın, ocaktan alın, birkaç anason tohumunu ağ zı kapalı suda 15-20 dakika demleyin, sonra süzün ve kullanın. Tazelik için soğ utun. Anason-lavanta veya anason-gül gargaraları gibi kombinasyonlar için baş ka otlar da ekleyebilirsiniz.

Calendula Gargara: Calendula veya kadife çiçeğ i, cilt ve ağ ızlar için harika bir ş ifalı bitkidir. Hafif hoş bir tada sahiptir ve tek baş ına veya lavanta, gül, karanfil, kekik, anason vb. diğ er bitkilerle karış tırılarak haftanın farklı günleri için farklı tatlarda gargara yapmak için kullanılabilir! Diğ erleri gibi suyu kaynatın, ocaktan alın, aynısefa ve kullanıyorsanız diğ er otları ekleyin, kapağ ı kapalı olarak 15-30 dakika demleyin, ardından süzün ve sıvıyı gargara olarak kullanın. Taze tutmak için soğ utun.
Calendula çiçekleri, kurutulduklarında muhteş em parlak turuncu ve sarı renklerini korurlar ve böylece güzel çelenkler oluş tururlar. Normal iplikle bir iğ ne geçirin ve kurutulmuş kadife çiçeğ inden bir zincir yapmak için dikin, ardından çelengi aydınlatmak için mutfağ ınıza asın ve çiçekleri de ihtiyacınız olduğ u kadar kullanın. Aynısefa çiçeklerini badem veya zeytinyağ ı gibi yenilebilir bir yağ ile ağ zı kapalı bir kavanoza yerleş tirip güneş li bir pencere pervazına bırakarak aynısefa yağ ı yapabilirsiniz. Yaklaş ık 2-3 hafta sonra çiçekleri çıkarın ve iyileş mesine yardımcı olması için cildinizdeki yağ ı kullanın. Aynısefa yağ ı, iyileş meye yardımcı olması için ağ ız içindeki yaralara ve ağ ız dış ındaki yaralara, dudaklara da sürülebilir. Aynısefa yağ ını taze tutmak için buzdolabında saklayın.

Machine Translated by Google

Papatya Gargara: Papatya en yumuş ak bitkilerden biridir ve bu nedenle çocuklar ve hatta bebekler için uygundur. Papatya kendine özgü bir tada sahiptir; biraz acı tozlu bir tonu ve çiçeksi bir tadı vardır. Bazılarının biraz keskin bir tat bulduğ unu maskelemek için nane gibi daha güçlü bitkilerle iyi karış ır. Papatya gargarası yapmak için suyu kaynatın, ocaktan alın, çiçekleri ekleyin, üzerini kapatın ve 15-20 dakika demleyin. Süzün ve kullanın. Tazelik için buzdolabında saklayın. Ilık papatya çayı genellikle bebeklerin biberonlarında diş çkarma sırasında onları sakinleş tirmeye yardımcı olmak için kullanılır ve hassas diş etleri ile takma diş lerden kaynaklanan ağ ız yaralarına iyi gelir.

Mür ve Altın Mühür Gargarası: Mür ve altın fok tozlarını sıcak suya karış tırarak ş ifalı bir gargara yapabilirsiniz. Suyu kaynatın, ocaktan alın, ardından tozları ekleyin ve karış tırın. Örtün ve 20 dakika demlenmeye bırakın. Acı olacak.
Bunlar güçlü ş ifalı bitkilerdir ve ben bu gargarayı ara sıra, daha çok bir ilaç gibi kullanmanızı tavsiye ederim. Buzdolabında saklayın. Mür yemeyeceğ iniz için bunu yutmayın, bu yüzden yutmanızı önermiyorum.

Hidrojen Peroksit Gargara: Eş it miktarda su ve hidrojen peroksitten bir hidrojen peroksit gargarası yapılabilir. Karış ımı ağ zınızda çalkalayın ve ardından tükürün. Bu, diş eti kanamalarına ve ağ ız yaralarına yardımcı olacaktır. Karış ımı saklamayın, her seferinde kullanılacak kadar yapın. Hidrojen peroksitin yutulması sağ lıklı olmadığ ı için bunu yutmadığ ınızdan emin olun. Bu, yutma ş ansı nedeniyle genç insanlar için o kadar iyi değ ildir.

Böğ ürtlen Gargarası: Fosil kanıtları, insanların eski zamanlardan beri böğ ürtlen yediğ ini gösteriyor. Eski zamanlarda insanlar ağ ız rahatsızlıklarını, kanser yaralarını ve kanayan diş etlerini iyileş tirmek için böğ ürtlen yapraklarını çiğ nediler veya haş lanmış böğ ürtlen filizlerinden çay yaptılar. Ağ ız rahatsızlıklarını gideren özelliğ in muhtemelen böğ ürtlen bitkisinin büzücü özelliğ inden ş üphelenilmektedir. Böğ ürtlen bitkileri, Amerikan Kızılderilileri tarafından Yunan doktorlara tıbbi olarak kullanılmış tır. Eski zamanlarda, böğ ürtlen toplandıktan sonra kurutulur, sonra toz haline getirilir ve ilaç olarak saklanırdı. Kurutulan toz biraz su ile karış tırılır ve ihtiyaç duyulduğ unda gargara yapmak için kullanılırdı. Böğ ürtlen yüksek miktarda C Vitamini içerir, bu nedenle geçmiş te iskorbüt için de "reçete edilmiş lerdir". Böğ ürtlen yaprakları genellikle sağ lıklı bir gargara yapmak için kullanılır. İ lkbaharda, daha hafif, genç yapraklar çktığ ında organik böğ ürtlen yapraklarını toplayın. Ardından, bir ipte düğ üm atarak ve bir köş e duvarına raptiye yaparak yaprakları kurutun. Ardından, ipi köş enin diğ er duvarına doğ ru çekin ve bir kurutma ipi yapmak için bantlayın. Ardından, yaprakları ipin üzerine yerleş tirin ve yapraklar arasındaki v ş eklindeki alanları kullanarak asın. Kuruyana kadar bırakın, ardından kapaklı kuru bir kavanozda saklayın. Suyu kaynatıp ocaktan alarak gargara yapın, ardından yaprakları ekleyin, üzerini kapatın ve 20-30 dakika demleyin. Süzün ve gargara olarak kullanın. Böğ ürtlen yapraklarının Celestial Seasonings'in ticari çaylarının çoğ unda ortak bir bileş en olduğ unu fark edeceksiniz ve siz de kurutulmuş yapraklarınızı ve genç dallarınızı tatlı b
Ayrıca banyo suyuna eş siz bir his ve koku vermek için böğ ürtlen yapraklarını pamuklu bir tülbent torbasına koyarak banyo suyuna ekleyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Melisa Ağız Gargarası: Limon otu, limon kokusu ve tadı nedeniyle bu şekilde adlandırılmıştır. Ferahlatıcı bir gargara yapmak için nane gibi diğer bitkilere melisa eklenebilir veya tek başına kullanılabilir. Suyu kaynatın, ocaktan alın ve taze veya kurutulmuş melisa yapraklarını ekleyin, üzerini kapatın ve 15-20 dakika demleyin. Süzün ve gargara olarak kullanın. Tazelik için buzdolabında saklayın.

Machine Translated by Google

Bölüm 5: Yiyecekler ve Ağ ız Sağ lığ ı

Bazı yiyeceklerin ağ ız sağ lığ ına yardımcı olduğ u bilinmektedir. Source Ailesi'nde portakalın kabuğ unun içindeki beyaz kısımları yememiz, diş ameliyatından sonra bol bol portakal ve greyfurt suyunu yiyip içmemiz söylendi. Narenciye gıdalarının birçok bakteriye düş man olduğ u ve C Vitamininin enfeksiyonları önlemeye yardımcı olduğ u söylendi. Birkaç ciddi diş ameliyatından sonra bu tavsiyeye uydum ve her zaman iyi sonuç verdi. Bitkisel bilgi ayrıca, diş lerinizi içeriden güçlendirmeye yardımcı olmak için bitki yulaf samanını bir çayda içebileceğ inizi söylüyor. Geçmiş te diş hekimlerimden biri bana havuç yemenin diş leri de güçlendirebileceğ ini söylemiş ti. Açıkçası, rafine ş ekerlerden, özellikle gazlı içeceklerden ve rafine beyaz ş ekerden kaçınmak, yemek yoluyla diş lerinizi kurtarmak için yapılacak en kolay ş eylerden biridir. Çoğ u zaman diş lerinizi korumak için ne yediğ inizden çok ne yemediğ iniz önemlidir. Tam tahıllar, tam gıdalar ve doğ al hallerinde meyve ve sebzeler diş leriniz ve ağ ız sağ lığ ınız için en iyi ş eylerdir. Rafine ve yapay besinler ne kadar az yenirse ağ ız hijyeniniz o kadar iyi olur.

Machine Translated by Google

Bölüm 6: Çareler

Diş Ağrısı İçin Karanfil: Doğal diş ağrısı ilaçları arasında bölgeyi uyuşturmak için iyi bilinen karanfil kullanımı; Gazlı bezi yağa batırıp ağrıyan bölgeye koyabilirsiniz. Ağrıyan bölgeye az miktarda karanfil yağı da sürebilirsiniz ancak dikkatli olun çünkü karanfil yağı yoğundur ve yakabilir, bu nedenle dikkatli ve az miktarda kullanın.

Asidofil Durulama: Bir asidofil ağız çalkalama suyu kullanıldığında aftların sakinleştiği varsayılır. Bunu denemedim ama görünüşe göre asidofil ağız yarası üzerinde serinletici ve nötralize edici bir etkiye sahip olabilir.

Diş Ağrısı Ağacı: Dikenli Diş budak ağacına "diş ağrısı ağacı" da denir, çünkü yapraklarını çiğnemenin diş ağrılarına iyi geldiği varsayılır. Bunu denemedim ve burada sadece konuyla ilgili folklor olarak tekrar ediyorum.

Zencefil: Batı Hint Adaları'nda insanlar diş ağrıları için zencefil kökü çiğnediler.

Ancak gerçekte, en iyi diş ağrısı ilacı, önlem almaktır.

Boğaz Ağrısı için Kekik Öksürük Şurubu:

Hiçbir şey bir ağzı, gırtlağın arkasından gelen çiğ bir öksürük kadar rahatsız etmez. Etkili bir kekik öksürük şurubu yapmak için işe bir çay yaparak başlayın. 1 litre suyu kaynatın, ocaktan alın ve 4 ons kuru kekik ve 1 ons kuru nane ekleyin. Örtün ve 20 dakika demleyin. Süzün, ardından çay suyuna bir bardak bal veya şeker ekleyin ve karıştırın. Şurup koyulaşana kadar sürekli karıştırarak, yavaş yavaş, kısık ateşte tekrar ısıtın. Serin. Şurup fermente olursa diğer kapaklar patlayabileceğinden, mantarlı cam şişelere dökün. Ömrünü uzatmak için bu şurubu buzdolabında saklayabilirsiniz. Gerektiğinde öksürüğü durdurmak için bir kaşık kullanın.

Boğaz Ağrısı İçin Kekik Gargarası:

Bu, grip mevsimi için başka bir kolay bitkisel ilaçtır. Kekikten güçlü bir çay yaparak kekikle gargara yapın, sonra biraz balla tatlandırın, soğumaya bırakın, süzün ve boğaz ağrınız olduğunda sık sık bununla gargara yapın. Adaçayı ve nane de ekleyebilirsiniz. (Bir yaşından küçük bebekler için bal şerbeti kullanmayınız).

Machine Translated by Google

Bölüm 7: Bitki Tedarikçileri

Dağ Gülü Otları:

Dağ Gülü Otları (www.mountainroseherbs.com) 12 yıldır kullandığım organik bitki satıcısıdır. Ürünleri yüksek kalitededir ve çevrimiçi olarak sipariş edilebilir. Bu kitapta bahsedilen tüm malzemeler, kavanozlar ve kaplar gibi şeylerin yanı sıra Mountain Rose Herbs'ten satın alınabilir.

Tenzing Momo:

Tenzing Momo (www.tenzingmomo.com) Seattle'daki Pike Place Market'teki eşsiz bir şifalı bitki deposudur. Son 30 yıldan beri Tenzing Momo'da bitki alışverişi yapıyorum ve kesinlikle tavsiye ediyorum. Çok çeşitli geleneksel ve Çin otları var. Personeli son derece bilgili ve ürünlerini çevrimiçi sipariş edebilirsiniz.

Aura Avı:

Aura Cacia (www.auracacia.com) onlarca yıldır yüksek kaliteli bitkisel esansiyel yağlar sağlamaktadır. Son 30 yıldır tercih ettiğim uçucu yağ tedarikçisidir ve çevrimiçi sipariş verebilirsiniz. Siteleri, bitkilerin ve bitkisel yağların tıbbi kullanımları hakkında birçok tarif ve eğitici bilgi sağlar.

Rosemary'nin Bahçesi:

Biberiye Bahçesi (www.rosemarysgarden.com) tüm ev yapımı kozmetik ihtiyaçlarınızı karşılamak için çok çeşitli şifalı otların yanı sıra tüm malzemeleri ve balmumu, gliserin vb. diğer malzemeleri sunar. Son 10 yıldır onlardan sipariş verdim. Çevrimiçi sipariş verebilirsiniz.

Artemisia Botanikleri:

Artemisia Botanicals (www.artemisiabotanicals.com) çok çeşitli otlar, yağlar, sabunlar, tütsüler ve sarf malzemeleri sunar ve çevrimiçi sipariş verebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bölüm 8: Önerdiğim Ticari Ağız Bakım Ürünleri

Sizin ve benim ev yapımı diş bakım ürünlerimize koymayacağımız bileşenlerden yoksun olduğunu bildiğim hiçbir ticari diş macunu olmamasına rağmen, birçok doğal sağlık şirketi üstün ağız sağlığı ürünleri sunar. 1970'lerden beri sağlıklı gıda mağazalarında ara sıra çalıştım, bu nedenle doğal sağlık ürünlerine ortalama bir insandan daha fazla maruz kaldım ve bunlar kullandığım ve tavsiye ettiğim ürünler.

Çöl Özü (www.desertessence.com) çay ağacı yağı diş ipi ve kürdan gibi bazı güzel ağız bakım ürünleri ve ayrıca nane, rezene ve neem gibi diğer tatlarla birleştirilmiş çay ağacı yağı diş macunları sunmaktadır. En sevdiğim ticari diş macunu şu anda Desert Essence'ın Çay Ağacı Yağı Zencefilli Diş Macunu. Lezzetini seviyorum ve kullandıktan sonra ağzım her zaman çok temiz geliyor. Çay ağacı yağı gargaralarını, kürdanlarını, diş iplerini ve saç ürünlerini de seviyorum. Desert Essence'in diş macunlarını 1997'den beri kullanıyorum ve ürünlerini şiddetle tavsiye ediyorum. Bu ürünler için hiçbir hayvan testi kullanılmamaktadır.

Tom's of Maine (www.tomsofmaine.com) ayrıca çok çeşitli diş macunları, gargaralar ve diş ipi de dahil olmak üzere güzel bir ağız bakım ürünleri yelpazesi sunar. Özellikle tarçın karanfilli diş macunlarını seviyorum ve rezene (meyan kökü aromalı) diş macunları da favorilerimden biri. Ayrıca alkolsüz gargaralar da sunuyorlar ki bu güzel. 30 yıldır Tom'un diş macununu kullanıyorum. Tom's hiçbir hayvansal ürün veya test kullanmaz.

Vicco Ayurvedik Diş Macunu (www.viccotoothpaste.com) onlarca yıldır kullandığım bir başka sağlıklı diş macunu. Tebeşirimsi, meyankökü tadı vardır ve diş macunlarının çoğu beyazken eskiden griydi, günümüzde ne renk olduğundan emin değilim ama dişlerinizi beyaz bırakıyor. Bu diş macunu ağza, dişlere ve dişetlerine faydalı olduğu bilinen 20 bitkiden yapılır ve hiçbir hayvansal ürün kullanılmaz.

Archie McPhee (www.mcphee.com) mevcut en tuhaf ağız sağlığı ürünleri yelpazesini sunar. Diş ipini sadece burada aşağıdaki sıra dışı tatlarda bulabilirsiniz: dereotu turşusu, muz, yeşil salata, kek kreması, ranch sosu, kahve, domuz pastırması ve daha fazlası. Ayrıca şu tatlarda kürdan sunarlar: pamuk şeker, pelin, akçaağaç, domuz pastırması ve turşu. Oradayken, gag pervane dişleri de satın alabilirsiniz! Son 30 yıldır Seattle'daki bu çılgın mağazada alışveriş yapıyorum ve mağazalarını şahsen veya çevrimiçi olarak ziyaret etmeye değer. Bir veya iki kahkaha garantilidir.

Doğanın Kapısı (www.natures-gate.com) ayrıca ağız sağlığı ürünleri için uzun zamandır favori şirketlerimden biridir. Nane, anason (meyankökü) ve vişne aromalı diş macunları sunuyorlar, ayrıca saç ve cilt ürünlerini de beğeniyorum. 1970'lerden beri ürünlerini kullanıyorum.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm 9: Doğal Ağız Sağlığı Bağlantıları

Ot düzenleyin:

Susun Otu (www.susunseed.com) en sevdiğim bitki uzmanıdır. İnsanların çareler, tarifler, bahçıvanlık ipuçları ve her türlü sağlıklı vahşi kadın bilgeliği hakkında konuştuğu bilgilendirici çevrimiçi bitki forumları sağlar. Onunla birkaç makale yayınladım ("Çocuk Doğurma ve Annelik: Rogue Ebelik," Aralık 2004, Weed Wanderings Herbal, http://susunweed.com/herbal_ezine/December04/pf_childbearing.htm ve "Empower Yourself: Let Trees Are Healing the Earth," Kasım 2004, Weed Wanderings, http://www.susunweed.com/herbal_ezine/November04/empower.htm) ve şifalı bitkilerle ilgili mevcut en pratik bilgileri veriyor gibi görünüyor. Bitkilerle ilgili kitaplarını şiddetle tavsiye ederim.

dört Ebeler Ersar

Biberiye Gladstar:

Biberiye Gladstar (www.sagemt.com) kadın şifalı bitkiler çemberindeki bir başka yaşlıdır. İşine saygı duyuyorum. Bitki tanımlama ve evde bitkisel çalışma kursları üzerine atölye çalışmaları ve şifalı bitkilerle ilgili kitaplar sunuyor.

Machine Translated by Google

Aşağıdaki tarifler, 30 yıllık bir süre boyunca Kirsten Anderberg tarafından toplandı. Bu tarifler hakkında hiçbir tıbbi iddiada bulunmuyor ve insanları kullanmadan önce hangi bitki ve bitkilerle uğraştığınızı bilmeleri konusunda uyarıyor. Bu kitapta verilen tarifler ve bilgiler yalnızca eğitim amaçlı ve tarihi amaçlıdır. Tarifler, yazarın bireysel deneyimlerine dayanmaktadır ve sonuçlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Yazar, söz konusu bilgilerin bireysel kullanımı için hiçbir sorumluluk kabul etmez. Tüm bitkisel ilaçları kullanmadan önce lütfen doktorunuza ve sağlık uzmanlarına danışın.

Kirsten Anderberg'in daha fazla makalesi ve kitabı için şu adresi ziyaret edin:
www.kirstenanderberg.com.